

Hiromi Shinya

La enzima prodigiosa

Una forma de vida
sin enfermar



La dieta del futuro que evitará las enfermedades
cardíacas, curará el cáncer, detendrá la diabetes
tipo 2, combatirá la obesidad y prevendrá
padecimientos crónico degenerativos

Más de 2.000.000 de libros vendidos

De acuerdo con el doctor Hiromi Shinya «tu cuerpo está diseñado para curarse a sí mismo»; la dieta que él propone ha curado a miles de pacientes sin recaídas. Cualquiera persona, con independencia de su predisposición genética, puede ayudar a su cuerpo a evitar enfermedades cardíacas, obesidad, fibromas, estreñimiento, síndrome de colon irritable, enfermedad de Crohn, apnea del sueño y enfermedades autoinmunes. La clave está en el factor enzimático. Las enzimas son proteínas complejas que permiten el desarrollo de todas las funciones celulares.

La enzima prodigiosa revolucionará tu forma de ver el cuerpo humano, la medicina y la salud. Explica por qué alimentos considerados saludables como los lácteos son la causa de enfermedades crónicas. Detalla los procesos de destrucción enzimática generados por el alcohol, el tabaco y las grasas trans. Al cambiar pequeños hábitos hoy tendrás buena salud siempre.

El doctor Hiromi Shinya te enseñará cómo conservar el abastecimiento de las enzimas prodigiosas y revertir procesos degenerativos para fortalecer tus enzimas corporales y así gozar de buena salud hasta una edad avanzada.

NOTA DE LA EDICIÓN

PARA los gastroenterólogos y cirujanos en el mundo entero, el doctor Hiromi Shinya no necesita presentación. Es ampliamente reconocido como pionero de la cirugía colonoscópica (impulsor de la técnica —que de hecho lleva su nombre— y diseñador del instrumento utilizado para la misma) y uno de los médicos más importantes en su especialidad.

El doctor Shinya ha practicado regularmente la medicina durante más de cuatro décadas y atendido a presidentes, primeros ministros, estrellas de cine, músicos y muchísimos pacientes más. De hecho, ha examinado los estómagos e intestinos de más de 300 000 personas. En la actualidad es profesor clínico de cirugía en el Colegio de Medicina Albert Einstein en Nueva York y jefe de la unidad de endoscopia quirúrgica del Centro Médico Beth Israel.

A través de su vasta experiencia con cientos de miles de pacientes, algunos de los cuales ha seguido durante toda su vida, el doctor Shinya desarrolló y probó clínicamente un tratamiento basado en la generación corporal de una enzima vital a la cual ha llamado la «enzima prodigiosa». Esta enzima, asegura, es la clave para una vida larga y saludable.

Su objetivo al escribir *La enzima prodigiosa* es explicar el funcionamiento de esta enzima y por qué es tan importante para la salud de los seres humanos. El doctor Shinya ve esta publicación como la culminación del trabajo de su vida, compartiendo sus descubrimientos con millones de

personas a quienes nunca tendrá la oportunidad de tratar personalmente. En este libro describe un estilo de vida que garantiza una mejor salud y explica por qué dichas prácticas son tan poderosas.

Nacido en Japón, practica la medicina la mitad del año en Tokio; el doctor Shinya conjunta las perspectivas oriental y occidental de la medicina a su trabajo aplicado a la salud del ser humano. Primero escribió este libro en japonés. La versión japonesa ha sido una sensación. Se vendieron más de dos millones de ejemplares en los primeros meses de su publicación. Esta editorial se honra en presentar *La enzima prodigiosa* en castellano. Deseamos, con el doctor Hiromi Shinya, que este libro te guíe hacia un estilo de vida feliz y saludable.

PREFACIO

CRECÍ en Japón, justo después de la guerra, cuando las costumbres y la tecnología estadounidenses transformaban mi tierra natal. Quería estudiar medicina en Estados Unidos. Me gradué como médico en Japón y después, en 1963, me mudé a Estados Unidos con mi joven esposa para cursar el programa de residencia quirúrgica en el Centro Médico Beth Israel, en Nueva York.

Al llegar de un país extranjero a Estados Unidos, entendía que tenía que esforzarme y ser realmente bueno para ganarme el respeto como cirujano en América. Cuando era joven, estudié artes marciales y gracias a ese entrenamiento, aprendí a utilizar cada mano con la misma destreza. Al ser ambidiestro pude ejecutar procedimientos quirúrgicos con eficiencia inusual.

Mientras duró mi residencia, ayudé al doctor Leon Ginsburg, uno de los descubridores (con los doctores Burril Bernard Crohn y Gordon Oppenheimer) de la enfermedad de Crohn. Un día el jefe de residentes y el residente senior, quienes comúnmente asistían al doctor Ginsburg, no pudieron hacerlo, por lo que la enfermera del doctor, que me había visto trabajar, me recomendó. Al ser ambidiestro terminé muy rápido. Al principio el doctor Ginsburg no podía creer que en una operación tan breve lo hubiera hecho correctamente y se enfadó; pero cuando vio que el paciente mejoraba sin el sangrado y la inflamación excesiva derivada de una cirugía larga, se quedó impresionado. Comencé a trabajar con él de forma regular.

Ni a mi esposa ni a mi pequeña hija les sentó bien Estados Unidos. Mi esposa estaba enferma la mayor parte del tiempo, débil y sin poder dar el pecho a nuestra hija, por lo que tuvimos que darle leche preparada, fabricada a partir de leche de vaca. Trabajaba todo el día en el hospital y llegaba a casa para ayudar a mi esposa, que estaba de nuevo embarazada. Cambiaba pañales y daba el biberón a nuestra hija; la niña lloraba mucho y presentó una erupción en la piel. Tenía mucha comezón y se sentía muy mal.

Entonces nació nuestro hijo. Su llegada estuvo llena de alegría, aunque pronto presentó un sangrado rectal. Para ese momento había adquirido el primer colonoscopio primitivo, por lo que pude examinar a mi hijo y encontrar una inflamación del colon o colitis ulcerosa.

Me sentía devastado. Ahí estaba yo, un doctor que no podía curar a su bella y joven esposa ni aliviar el sufrimiento de mis hijos. No había aprendido nada en la escuela de medicina que me dijera qué era lo que les provocaba esos males. Consulté a otros doctores, a los mejores que conocía, sin que ninguno pudiera ayudarme. No era suficiente ser un hábil cirujano ni recetar medicamentos de acuerdo con los síntomas. Quería saber qué era lo que causaba la enfermedad.

En Japón nunca había visto el tipo de dermatitis atópica que presentaba mi hija, por lo que comencé a investigar una posible causa en Estados Unidos. En Japón no teníamos muchos alimentos lácteos, por lo que pensé que podía ser la leche de vaca en la fórmula. Cuando le quité la leche mejoró rápidamente y me di cuenta de que era alérgica a la leche de vaca. No podía digerirla y las partículas sin digerir, que eran lo bastante pequeñas para pasar de los intestinos a la sangre, eran atacadas por el sistema inmunológico como si fueran invasores externos. Lo mismo sucedió con mi hijo. Cuando le dejamos de dar leche, la colitis desapareció.

La enfermedad de mi esposa fue diagnosticada como lupus. Su conteo sanguíneo decayó y se volvió pálida y anémica. Entraba y salía del hospital mientras intentábamos salvar su vida. Murió antes de que supiera lo suficiente para ayudarla.

Incluso hoy no sé qué generó su lupus, mas sé que estaba predispuesta genéticamente para tener un sistema inmunológico sobrerreactivo. Ella asistió a una escuela de monjas occidentalizada en Japón, donde le dieron mucha leche. Sin duda era alérgica a la leche como lo fueron sus dos hijos. Al estar expuesta una y otra vez a este alimento que le provocaba una reacción alérgica, su sistema inmunológico se degradó, dejándola abierta a una enfermedad autoinmune como el lupus.

Dadas estas experiencias, comencé a entender lo vital que es la dieta para nuestra salud. Esto sucedió hace más de 50 años y desde entonces he examinado el estómago y colon, al igual que las historias alimenticias, de más de 300 000 pacientes.

Dediqué toda mi vida a entender el cuerpo humano, su salud y su enfermedad. Me concentré en primera instancia en la enfermedad —qué la generaba y cómo curarla— pero conforme entendía más la manera en que el cuerpo trabaja como un sistema completo, cambié la forma de tratar las enfermedades. Me di cuenta de que los médicos y nuestros pacientes deberíamos dedicar más tiempo a entender la salud que a combatir las enfermedades.

Nacimos con el derecho a la salud; estar sano es natural. Una vez que empecé a entender la salud comencé a ser capaz de trabajar con el cuerpo y de ayudarlo a salir de las enfermedades. Sólo el cuerpo se puede curar a sí mismo. Como médico genero el espacio para que esta curación suceda.

Por ello comencé a entender la enfermedad aunque finalmente mi investigación me llevó hacia lo que yo creo

que es la clave para la salud. Esta clave es la enzima prodigiosa de nuestro cuerpo.

Contamos con más de 5000 enzimas en el cuerpo humano que desencadenan, tal vez, 25 000 reacciones diferentes. Podríamos afirmar que cada acción de nuestro cuerpo está controlada por enzimas, aunque sabemos muy poco de ellas. Pienso que creamos todas estas enzimas a partir de una enzima madre o basal, la cual es más o menos limitada en nuestro cuerpo. Si agotamos estas enzimas madre no serán suficientes para reparar las células, por lo cual, con el tiempo, se desarrollarán enfermedades como el cáncer y otros padecimientos degenerativos.

Esto es, en resumen, el factor de la enzima prodigiosa.

Cuando ayudo a la curación de mis pacientes con cáncer de colon, primero remuevo el cáncer del colon y luego los pongo en un estricto régimen de alimentos no tóxicos altos en enzimas y agua, para que tengan más enzimas madre para reparar las células del cuerpo. No creo en los medicamentos fuertes que debilitan el sistema inmunológico, ya que para mí el cáncer de colon no se da de manera aislada o accidental. El cáncer de colon me dice que el abastecimiento de las enzimas madre ha sido reducido y no puede reparar las células de forma adecuada.

Al estar convencido de que nacimos con una cantidad limitada de esta enzima madre y que no deberíamos extinguirla con la comida mala, las toxinas, la eliminación deficiente y el estrés, he llegado a entender otra cosa. Esto es por lo que yo llamo a la enzima madre una enzima «prodigiosa». He presenciado curaciones espontáneas y el retroceso de enfermedades de todos los tipos. Al estudiar estas curaciones comencé a entender cómo se daban tales milagros.

Descubrimos el ADN pero no sabemos mucho al respecto. Hay un gran potencial dormido en nuestro ADN que todavía no comprendemos. Mi investigación indica que una fuente de energía emocional positiva, como la aparición

del amor, la risa y la alegría, puede estimular a nuestro ADN para generar una cascada de nuestra enzima madre, la enzima prodigiosa, que actúa como biocatalizador que repara nuestras células. La alegría y el amor pueden despertar un potencial que va más allá del entendimiento humano.

Te diré en este libro qué hacer cada día, qué comer y qué complementos y enzimas tomar para apoyar tus enzimas prodigiosas y tu salud. Sin embargo, lo más importante que te puedo aconsejar para vivir una larga y saludable vida es hacer lo que te haga feliz (aun cuando esto signifique que ocasionalmente no sigas mis otras recomendaciones).

Toca música. Haz el amor. Diviértete. Disfruta de los placeres más simples. Vive la vida con pasión. Recuerda que una vida feliz y llena de significado es el camino natural para llegar a la salud del ser humano. El entusiasmo lleno de alegría, más que seguir perfectamente una dieta, es fundamental para hacer que la enzima prodigiosa funcione a tu favor.

DOCTOR HIROMI SHINYA.

Junio de 2007

INTRODUCCIÓN

LA ENZIMA PRODIGIOSA
LA CLAVE PARA EL CÓDIGO DE LA VIDA

Tu cuerpo tiene la gran capacidad milagrosa de curarse a sí mismo.

De hecho, tu cuerpo es el único sistema curativo que puede restablecer tu equilibrio cuando te ataca una enfermedad. La medicina puede ayudar a tu cuerpo en caso de emergencia y la cirugía puede ser necesaria en determinadas circunstancias, pero sólo tu cuerpo tiene la capacidad de curarse.

He constatado esta verdad sobre la curación una y otra vez en mi práctica de la medicina. Hace más o menos 35 años fui la primera persona en el mundo que pudo extirpar un pólipo usando un colonoscopio sin tener que hacer una incisión en la pared abdominal. En ese momento se convirtió en un evento muy importante dado que fui capaz de remover el pólipo sin abrir el abdomen y, por lo tanto, evitar los efectos laterales provenientes de cirugía mediante incisión. Como yo era el único médico que podía hacerlo, tuve mucha demanda. En esa época más de diez millones de personas sólo en Estados Unidos necesitaban exámenes de colon y muchos necesitaban que les extrajeran pólipos. Los pacientes comenzaron a llegar de todos lados para tener acceso a este procedimiento más benigno. Así, con treinta

y pico años, me convertí en el jefe de endoscopia quirúrgica del Centro Médico Beth Israel, en Nueva York, trabajando en el hospital por la mañana y en mi clínica privada por la tarde, atendiendo pacientes desde la mañana hasta el anochecer.

Durante décadas de práctica clínica, al dar consulta a literalmente cientos de miles de personas como endoscopista gastrointestinal, he aprendido que cuando el sistema gastrointestinal de una persona está limpio, el cuerpo de esa persona es capaz, con cierta facilidad, de combatir enfermedades de cualquier tipo. Por el contrario, cuando el sistema gastrointestinal está sucio, esa persona será propensa a sufrir de algún tipo de enfermedad.

En otras palabras, una persona con buenas características gastrointestinales está mental y físicamente sana, mientras que una persona con características anómalas suele tener algún problema físico o mental. De igual forma, una persona sana tiene buenas características gastrointestinales, mientras que una persona enferma tiene malas características. Por lo tanto, mantener las buenas características del estómago e intestinos está directamente relacionado con la salud en general.

¿Qué es lo que, específicamente, tiene que hacer una persona (o dejar de hacer) para mantener buenas características intestinales? Para encontrar una respuesta, durante años he pedido a mis pacientes que respondan a un cuestionario acerca de su historia alimenticia y otros aspectos de su estilo de vida. Gracias a los resultados de estos cuestionarios descubrí una fuerte relación entre la salud y ciertas formas de comer y vivir.

Lo que voy a exponer en este libro es mi teoría de cómo vivir una vida larga y saludable, basada en los datos que he reunido durante décadas de práctica médica. Los datos sugieren que todo el cuerpo y su mirada de funciones pueden ser entendidos a partir de una sola clave.

ESTA CLAVE, LA CLAVE PARA UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE, PUEDE SER RESUMIDA EN UNA PALABRA: ENZIMAS.

Una enzima es un término genérico para una proteína catalizadora que se forma dentro de las células de los seres vivos. Dondequiera que haya vida, sea en plantas o animales, existen siempre las enzimas. Las enzimas forman parte de todas las actividades necesarias para mantener la vida, como en la síntesis, la descomposición, el transporte, la excreción, la desintoxicación y el abastecimiento de energía. Los seres vivos no serían capaces de mantener la vida sin las enzimas.

Se producen más de 5000 tipos de estas enzimas vitales en los alimentos que consumimos a diario. La razón por la que existen tantos tipos de enzimas obedece a que cada una tiene una característica especial y una función específica. Por ejemplo, la enzima digestiva llamada amilasa, que se encuentra en la saliva, sólo reacciona a los carbohidratos. Las grasas y las proteínas se digieren de igual forma por cada una de sus diferentes enzimas.

Aunque se cree que muchos de estos tipos de enzimas son creadas para responder a las necesidades del cuerpo, sigue sin estar claro cómo se forman en las células. Tengo una teoría que pudiera arrojar alguna luz en ese proceso. Pienso que hay una enzima madre, una enzima prototipo, sin especialización. Hasta que esta enzima madre se convierte en una enzima específica como respuesta a una necesidad particular, tiene el potencial de convertirse en cualquier enzima.

Mi teoría, desarrollada durante los años de mi práctica clínica y mi observación, es la siguiente: tu salud depende de lo bien que mantengas —en lugar de agotar— las enzimas madre de tu cuerpo. Uso el término enzimas «madre» para nombrar a estos catalizadores, dado que son, pienso,

enzimas no especializadas que dan origen a más de 5000 enzimas especializadas que desempeñan diferentes actividades en el cuerpo humano. También las llamo enzimas «prodigiosas» porque desempeñan un papel fundamental en la capacidad de curación del cuerpo.

Inicialmente desarrollé la idea de una enzima madre al observar que cuando un área particular del cuerpo necesitaba y consumía una gran cantidad de un tipo específico de enzima, se manifestaba una carencia de la misma en otras partes del cuerpo. Por ejemplo, si se consume una gran cantidad de alcohol, se necesita una cantidad anormalmente grande de una enzima particular para descomponer el alcohol en el hígado. Esto genera una carencia de las enzimas necesarias para la digestión y absorción en el estómago e intestinos.

Parece que no existe una cantidad determinada para cada una de los varios miles de enzimas que existen; en cambio, la enzima madre se ha convertido en un tipo particular de enzima que aparece cuando se requiere y se consume en el lugar que se necesita.

Hoy día, las enzimas llaman la atención a escala mundial dado que son un elemento fundamental para controlar la salud, y aunque la investigación sigue avanzando, existen muchas cosas que aún no entendemos de ellas. El doctor Edward Howell, un pionero en la investigación de las enzimas, propuso una teoría verdaderamente interesante. Dice que el número de enzimas que un ser vivo puede producir durante su vida está predeterminado. El doctor Howell llama a este número fijo de enzimas corporales el «potencial enzimático». Y cuando éste se agota, la vida termina.

La teoría del doctor Howell es cercana a mi teoría de las enzimas madre y, dependiendo de la dirección que siga la investigación, puedo anticipar que la existencia de las enzimas madre quedará demostrada. Aunque la investigación sobre las enzimas está en una etapa de desarrollo y la existencia de la enzima madre es sólo una teoría en este mo-

mento, sin embargo, existen abundantes evidencias clínicas que indican que podemos fortalecer nuestras características gastrointestinales —y, por lo tanto, nuestra salud— al seguir una dieta que aporte enzimas y al llevar un estilo de vida que no agote la enzima madre.

El estilo de vida saludable que propongo en este libro consiste en sugerencias que les he hecho a mis pacientes durante años. He visto muchas curaciones como resultado de la adopción, por parte de los enfermos, de las prácticas que te voy a sugerir. Sin embargo, prepárate para ser sorprendido, ya que algunas sugerencias te pueden parecer que van en contra de los conocimientos convencionales relacionados con la salud y las dietas. Te aseguro que todo lo que presento en este libro ha sido verificado. Sólo después de haber verificado la seguridad de este estilo de vida es cuando les he pedido a mis pacientes que lo sigan, con resultados notables.

Yo mismo sigo este estilo de vida y en todos estos años en los cuales he practicado nunca he estado enfermo. La primera y la última vez que recibí tratamiento médico fue cuando tenía 19 años y me dio catarro. Ahora que tengo 70 sigo trabajando en Estados Unidos y Japón. Aunque la medicina es una profesión extremadamente demandante, tanto física como mentalmente, conservo la salud al practicar un estilo de vida sano descrito en este libro.

Al reconocer a través de mi propia experiencia los efectos positivos de este estilo de vida, conseguí que mis pacientes también lo sigan. Los resultados fueron maravillosos, muy por encima de mis propios resultados. Por ejemplo, al haber entrenado a mis pacientes para que entiendan y sigan este estilo de vida, vi cómo disminuía la incidencia en las recaídas de casos de cáncer hasta cero.

Aunque la medicina moderna se practica como si el cuerpo fuera una máquina hecha de partes independientes, el cuerpo humano es, de hecho, una unidad en la cual todo está interconectado. Por ejemplo, los efectos de una caries

en un diente pueden expandirse por todo el cuerpo. De la misma forma, la comida que no se masticó de forma suficiente genera una carga en el estómago y los intestinos, produciendo indigestión, obstaculizando la absorción de los nutrientes vitales y dando como resultado una gran cantidad de problemas en todo el cuerpo. Los problemas pequeños pueden parecer irrelevantes en primera instancia, pero no resulta extraño que un pequeño problema provoque a la larga una enfermedad grave.

Nuestra salud está apoyada por diferentes actividades que suceden comúnmente en nuestra vida diaria, como comer, beber, hacer ejercicio, descansar, dormir y mantener el estado anímico. Si se desarrolla un problema en cualquiera de estas áreas, el cuerpo entero se verá afectado. Dadas las complejas interconexiones dentro del cuerpo humano, creo que las enzimas madre tienen la función de mantener la homeostasis del cuerpo, el balance necesario para gozar de una vida saludable.

Por desgracia, la sociedad moderna está llena de elementos que consumen nuestras enzimas madre. El alcohol, el tabaco, las drogas, los aditivos alimenticios, los productos químicos que se utilizan en la agroindustria, la contaminación ambiental, las ondas electromagnéticas y el estrés emocional son algunos de los factores que agotan esta enzima. Para mantener una buena salud en la sociedad contemporánea es esencial entender el mecanismo de tu propio cuerpo y ejercitar la voluntad para cuidar tu propia salud.

Afortunadamente esto no es difícil. Una vez que entiendas con claridad qué es lo que agota las enzimas madre y cómo pueden fortalecerse, entonces, con un poco de esfuerzo diario, serás capaz de vivir el resto de tu vida *sin caer enfermo*.

Nuestro viejo dicho tiene que ser actualizado: en lugar de decir «come, bebe y sé feliz porque mañana morirás»,